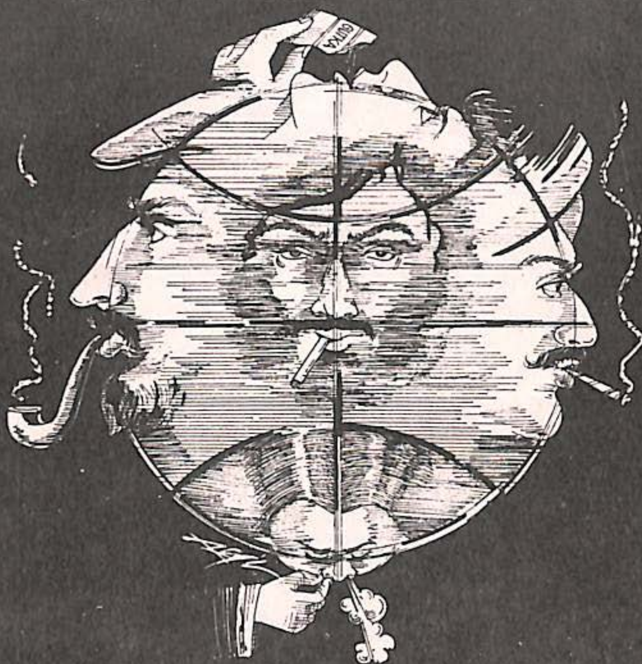
పొగాకు శతకం



తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి

పొగాకు శతకం

(100 పొగాకు వ్యతిరేకభావాలు - గద్యరూపంలో)

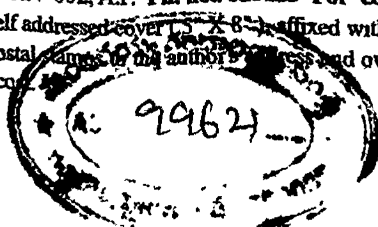
తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి

పొగాకు శతకం ప్రచురణ వివరాలు

పేరు: పొగాకు శతకం (100 పొగాకు వ్యతిరేక భావాలు - గద్యరూపంలో). రచయిత: తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి. రచనాకాలం: 18 - 4 - 1995 నుంచి 25 - 8 - 1995 వరకు. ముఖచిత్రభావన: రచయితది. చిత్రకారుడు: రాజీ. ప్రచురణ కర్త: రచయిత. ప్రచురణ సంఖ్య: 1. హక్కులు: రచయితవి. తొలి ప్రచురణ: మే 1997. ప్రతుల సంఖ్య: 3,000. ముద్రాపకులు: విజయ గ్రాఫిక్స్, నెల్లూరు - 1. ఫోన్ నెం.: 325825 మూల్యం: అమూల్యం. రచయిత చిరునామా: 3/568, రక్తదాన్ మార్గ్, లక్ష్మీపురం, నెల్లూరు - 524 002, ఆం.ప్ర. ఫోన్ నెం.: 325125. ప్రతులకోసం: రూ.లు విలువ గల తపాలా బిళ్లలు అంటించిన సొంతచిరునామాగల 5 X 8' కవర్‌ని రచయిత పేర పంపి, యీ పుస్తకాన్ని వుచితంగా పొందొచ్చు.

PUBLICATION DETAILS OF
POGAAKU SHETHAKAM (100 TOBACCO COMMANDMENTS)

Name: POGAAKU SHETHAKAM (100 Anti - tobacco thoughts in prose form). **Author** THIKKAVARAPU SUKUMAR REDDY. **Composition period:** From 18 - 4 - 1995 to 25 - 8 - 1995. **Cover page idea:** The author. **Artist:** RAAJEE **Publisher.** The author. **Publication no .** 1. **Rights:** Reserved with author. **First edition.** May 1997 **No. of copies:** 3,000 **Printers.** Vijaya Graphics, Nellore - 1. **Ph. no.:** 325825. **Price:** Unpayble. **Author's address:** 3 / 568, Rakthadhaan Maarg, Lakshmi Puram, Nellore - 524 002, A.P. **Ph. no.:** 325125 **For copies:** Please send a self addressed cover (5" X 8") affixed with Rs. worth postal stamps to the author's address and own a copy at free of cost.



రచయిత మాట

సోదరీసోదరులకి,

నమస్కారం.

ఒక సంఘసేవకుడిగా - ముఖ్యంగా రక్తసహాయ, నేత్రసహాయవిషయంగా పన్జేస్తున్న వైద్యరంగంలోని సంఘసేవకుడిగా - నేను పొగాకు వాడను. అంతేగాక - నేను పొగాక్కి బద్ధవ్యతిరేకినిగూడా.

'91లో నెల్లూరు జిల్లాలో సారావ్యతిరేకోద్యమం ప్రారంభమైన్తర్వాత, దాన్ని సమన్వయపర్చటానికి - '92 ఆగస్టులో "సారావ్యతిరేకోద్యమసమన్వయసమితి" యేర్పడ్డది. వివిధసంఘాల కలయికతో యేర్పడ్డ ఆ సమితిలోకి - సింహపురి స్వచ్ఛందరక్తదాతల బృందం కార్యదర్శినైన నన్ను, ఆ సంస్థ తరఫున ప్రతినిధిగాదీసుకొన్నారు. తాగుడువల్లొచ్చే రోగాల చికిత్సకీ, తాగుడువల్ల జరిగే ప్రమాదాల్లో, కొట్లాటల్లో అవసరమయ్యే చికిత్సకీ - రక్తమవసరమౌతుంటది. తాగుడనేది నివారించగలిగిన పరిస్థితిగాబట్టి, ఆ చికిత్సలకి వినియోగపడే రక్తం - ఆ చికిత్సల్తో బాధితులు బతికినా - ఆ రక్తం మాత్రం మొత్తానికి దండగైనట్టే. ఈ దండగసరికట్టేదానికి - ఆ వుద్యమరూపంలో వొచ్చిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకొంటూ - "సింహపురి" సంస్థ "సమితి" ద్వారా కృషిజేసింది; యింకాజేస్తావుంది. ఉద్యమం ముమ్మరంగా జరుగుతుండిన రోజుల్లో - పొగాగ్గూడా సారాయంలాంటిదే; తాగుడువల్ల వృధా ఔతున్నట్టే - పొగాకువల్లగూడా రక్తం వృధా ఔతున్నదనే విషయంనాకు స్ఫురించింది. ఈ వృధానరికట్టేదానికి పొగాక్కి వ్యతిరేకంగాగూడా

వుద్యమమొస్తే బాగుణ్ణని నాకనిపించింది. దానికి కొంత ముందు మా తండ్రి గారు అనారోగ్యంపాలౌటం, సిగరెట్లు మానమని వైద్యసలహాబొందటం, కుటుంబసభ్యులం గూడా - సిగరెట్లు మానమని వారినొత్తిడిజెయ్యటం జరిగింది. ఐతే, ఆయన వాటిని మాన్లేదు. తర్వాతెట్లో ఆయన కొంచెం,కోలుకొన్నా, ఆ పరిస్థితి యెక్కువకాలంకొనసాగ లేదు. కొన్నాళ్ళకాయన మళ్ళీ తీవ్రఅనారోగ్యానికి గురై, సిగరెట్లు మానమని మళ్ళీ వైద్యసలహాబొందటం జరిగింది. ఈసారాయన మీద కుటుంబసభ్యులం - వాటిని మానమని యింకా వొత్తిడిదెచ్చాం. దాని ఫలితంగా - ఆయన సిగరెట్లుదాగటం జాలాదగ్గించారుగానీ పూర్తిగా మాన్లేదు. ఈ దశలో పొగాకు మీద నాలో విపరీతమైన కోపం, అసహ్యం, అసహనం పెరిగిపోయ్యినాయి; తీవ్రమైన ఆగ్రహంతోబాటు ఆవేశంగలిగింది. దాని ఫలితంగా - పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా కలాన్ని కరవాలంగాజేసుకొని, '94 యేప్రెల్లో వుద్యమించినాను. ఇంకోపక్క - పొగాకలవాటుని నాకు వీలైన విధంగా - ప్రత్యక్షంగా ప్రతిఘటించటంగూడా ప్రారంభించినాను.

మే 31 - ప్రపంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినం సందర్భంగా, '94లో, స్థానికపత్రికల్లో - నా తొలి పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని ప్రచురించినాను. ఆ తర్వాత యిప్పటి దాకా - వివిధరూపాల్లో నేన్జేసిన పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని అప్పుడప్పుడు స్థానికపత్రికల్లోప్రచురించినాను. ఈ పొగాకు శతకంలోని భావాల్ని '95 యేప్రెల్నుంచి రాయటంప్రారంభించినాను. వెంటనే స్థానిక, రాష్ట్రస్థాయి పత్రికల్లోప్రచురణకిబంపించినానుగానీ, వొక్క స్థానికపత్రిక

మాత్రమేబ్రచురించింది; నేన్రేసిన పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని లోగడబ్రచురించిన పత్రికలుగూడా యెందుకనో బ్రచురించ లేదు. ఈ పరిస్థితిలో యీ బావాల రచన 100 సంఖ్యని సమీపించింది. దాంతో - 100 పూర్తిజేసి, వీటినొక పుస్తకంగాబ్రచురించాలనే సంకల్పంగలిగింది. తర్వాత - యీ భావాల రచన 100కుజేరుకొని, ఆ తర్వాతగూడా కొనసాగింది. ఐతే, యీ పుస్తకంలో మొదటి 100 భావాల్నే బ్రచురించాలనుకొన్నాను; మిగతావాటి సంగతి తర్వాతాలోచించాలనుకొన్నాను.

పొగాకు - ప్రపంచప్రజల ప్రబలశత్రువు. అటువంటి శత్రువునెదుర్కోటానికి - వీలైనంత బలమైన ఆయుదాల్ని బ్రయోగించాల్సుంటది. సాహిత్యంలో - పదాలూ, భావాలే చాకులూ, బాకులూ, బాంబులూగాబట్టి, యీ పుస్తకాన్ని - పదాల్నే, భావాల్నే ఆయుధాలుగా మలిచి రాయటానికి - నాకు చాతొచ్చినమేరకిబ్రయత్నించినాను. రచనావస్తువు - దుర్గంధమూ, దుర్మార్గమూ ఐన పొగాకుగాబట్టి, దాని కనుగుణమైన పదాలూ, పుపమానాలూ యీ పుస్తకంలో వాడినాను. ఐతే, యింతమాత్రానికే విజయం లభిస్తదనిగ్గాదుగానీ, శత్రువుని యెంతోకొంత నిలవరించ టానికి - ఆ విదంగా రాయకదప్పదని భావించినాను. పాఠకుల, శ్రోతల సరదా కోసం, వాళ్ళని వినోదపర్చాలనీ, వాళ్ళ ఆనందం కోసం, పుల్లాసం కోసం నేనీ పుస్తకాన్ని రాయలేదు. పొగాకు వ్యసనపరుల్లో - పొగాకుపట్ల, తమపట్లతమ 'హ ఆసహ్యాన్నీ, అసహానాన్నీ, ఆలోచన్నీ, పౌరుషాన్నీ రగిలించి, పొగాకు మహామ్మారి కరాళదంష్ట్రల నుంచి తమనితాము రక్షించుకొనేట్టుజెయ్యాలనీ, పొగాకు

వ్యసనం లేనివారిని - పొగాకునీ, పొగాకు వ్యసనపరుల్నీ నానాతిట్లుదిట్టుకొంటా - తిట్టటమే యేకైక కార్యక్రమంగా నరిపెట్టుకొనిగూర్చోకుండా, తమకీలైన, చాతనైన పద్ధతిలో ప్రతిఘటించేట్టుబురికొల్పాలనీ - యీ నిర్దిష్టప్రజా ప్రయోజనాలకోసం నేనీ పుస్తకాన్ని రాసినాను. ఈ పుస్తకరచనకి - రాసేభాషనిగాకుండా, సహజసుందరంగా, ప్రభావోపేతంగా వుంటదనీ, వొక ప్రయోగంగాగూడా - వీలైనంతవరకు మాట్లాడేభాషను - నా భాషనువయోగించినాను.

రాత ప్రతిగా యీ పుస్తకాన్ని కొందరు నదివినారు. సాహిత్యంతో పరిచయమున్నోళ్ళూ, రచనజేసేవాళ్ళూ దీనిలోని భావాల్నీ, పదాల్నీ ఆమోదించినారు. మిగతావాళ్ళల్లో - కొందరు యేమనలేదు. కొందరు మాత్రం - కొన్ని భావాలూ, పదాలూ నదవటానికే యిబ్బందిగా వుండాయనీ, అటువంటివాటినిదీసేసి యేరేయి రాయటమో, మోతాదుదగ్గించటమోజేస్తే బాగుంటదనీ అన్నారు. దాంతో - అటువంటి భావాల్ని మళ్ళీ పరిశీలించినాను. ఐతే, యే ప్రయోజనాల్నాశించి నేనీ పుస్తకాన్ని రాసినాననిజెప్పినానో, ఆ ప్రయోజనాల్ని రాబట్టటం కోనం వాటిని మార్చకుండా అట్నే వుంచటం అవసరమని భావించినాను.

ఈ పుస్తకంలో - పొగచుట్ట అనే మాట తరచుగా వొస్తది. ఈ పొగచుట్ట - చుట్ట మాత్రమేగాదు; బీడీ, సిగెరెట్టూగూడా. ఈ అర్థంలో ఆ మాటని వాడినాను.

ఈ పుస్తకం నదివి ప్రేరణబొందినోళ్ళు పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యటానికీలుగా - పుస్తకం ఆఖర్లో

"పొగాకు వ్యతిరేకకనీనకార్యక్రమం" పేరుతో కొన్ని సూచన్లుజేసినాను. వాటికి సంబంధించి - "పొగాకు శతకం" బూర్తయిన్తర్వాత, " రచయిత విజ్ఞప్తి"లో వివరణ యిచ్చినాను. వాటినిగూడా దయచేసి నదవండి.

'95 ఆగస్ట్‌లో యీ పుస్తకం రాయటం బూర్తిగాంగానే - దీన్ని అచ్చుకుబంవటానికీలుగా దాదావు సిద్ధంజేసినాను. నమాజనంక్షేమం కోనం రాయబడ్డ యీ వుస్తకాన్ని నమాజం ఆర్థికనహాయంతోనే అచ్చెయ్యించి, ప్రజలకుచితంగా అందజెయ్యటం నరైందని బావించి, దానికిదగ్గబ్రయత్నంగూడా అప్పుడేజేసి, ఆ యేర్పాటూ బూర్తిజేసినాను. '96 జనవర్లో - ముఖచిత్రాన్నిగూడా యెయ్యించినాను. మే 31 - ప్రవంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినాన - '96 లో యీ వుస్తకాన్ని విడుదల_ జేద్దామనుకొన్నాను. ఆ దశలో - నా చిరునామా మారేట్టుదోచటంవల్ల, యెనులుబాటు లోపించటంవల్ల అచ్చువనిజెయ్యించలేకపొయ్యినాను. ఆ తర్వాత నా చిరునామా మారకపోటం, వుస్తకం వని వూర్తిజెయ్యాలని యెప్పటికప్పుడనుకొంటానే ఆ వనిలో యెనకబట్టం జరిగింది. వుస్తకం విషయంయిట్టుండంగా,'96 డిసెంబర్లో మా తండ్రి గారు గుండె జబ్బుతో మరణించినారు. వారి మరణకారణం గురించి వారికి చికిత్సజేసిన వైద్యునితో తర్వాత నేనుజర్చించినాను. మా తండ్రి గారి గుండె జబ్బుకు - వారి పొగదాగే అలవాటొకగారణమని అయననన్నారు. నరే; '97 ప్రవేశించింది. మళ్ళీ మే 31 దగ్గిరబడ్తుం౦ - యీసారికైనా వుస్తకాన్నిడుదలజెయ్యాలని నాలో తవన బ్రారంభమైంది. దాని ఫలితంగా మళ్ళీ వుస్తకం

వనిమీదగూర్చొన్నాను.

సమాజసంక్షేమాన్ని ఆకాంక్షిస్తా రాయబడ్డ యీ పుస్తకంలోని భావాల్ని - వ్యాపారప్రయోజనాలకి తావు లేకుండా యెవ్వరైనా వుపయోగించుకోదలిస్తే - యీ పుస్తకం పేరునీ, రచయిత పేరునీ పేర్కొని, మార్పుచేర్పులుజెయ్యకుండా - యథాతథంగా వుపయోగించుకోవొచ్చు. దానికి - రచయితగా నా అంగీకారమవసరం లేదు. ఐతే, వుపయోగించుకొన్నోళ్ళు వివరాలుదెలిపితే, ఫలితమేమైనా వుంటే దాన్నీదెలిపితే - నేను సంతోషవడ్తానని జెప్తా - తెలుపగోరతావుండాను.

రచయితగా, వైద్యరంగంలో స్వచ్ఛందంగా బన్జేస్తున్న కార్యకర్తగా, ఆశావాదిగా - ప్రపంచప్రజల సంక్షేమం కోసం, నా వంతు నైతికబాధ్యతగా యీ పుస్తకం రాసినాను. ఈ భావాలు కొందరి మీద ప్రభావం జూపిచ్చి - వాళ్ళ పొగాకు వ్యసనాన్ని మాన్పిస్తాయని నేను విశ్వసిస్తావుండాను. గత కొన్ని సం.లుగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పొగాక్కి - వ్యతిరేకతా, ప్రతిఘటనా పెరగతుండాయి. ఫలితంగా - వివిధ స్థాయిల్లో నిషేధాలు సాధించబడ్తావుండాయి. ఎంతో దీర్ఘకాలం సాగాల్సిన యీ మహా యజ్ఞంలో నా యీ భావాలు సమిధలుగా వుపయోగపడిదీర్తాయి.

మీ

24 - 4 - 1997

(సుకుమార్)

వందనచందనం

పొగాకు శతకంని నేను పుస్తకంగాప్రచురిస్తావున్న సందర్భంగా - నాకు జన్మనిచ్చి, చదువుజెప్పిచ్చి, నా అవసరాలుదీర్చి - పెంచి పెద్దజేసిన తల్లిదండ్రుల్నీ, విద్యాబుద్ధులుజెప్పిన గురువుల్నీ, అనుభవపాఠాలు నేర్పిచ్చిన సమాజాన్నీ స్మరిస్తావుండాను.

ఈ శతకరచన ప్రారంభానికి ప్రేరణ మా తండ్రిగారైనప్పటకీ, పొగాకలవాటుండే కోట్లాది ప్రపంచప్రజలుగూడా - దీని పరిపూర్తికి ప్రేరణనిచ్చినారు. దీన్లోని కొన్ని బావాల్ని - పేరుదెలీని, ముఖపరిచయ మన్నాలేని కొందరు - తమ పొగాకు వినియోగంతో నాకు స్ఫురింపజేసినారు.

అమ్మ వెంకటశేషమ్మా, నా సహచరులూ, మిత్రుల్లూ, రక్తసహాయకులూ - కూరపాటి కుమార్ గారూ - నా రచనలకి తొలి శ్రోతలు; శుద్ధప్రతులుదయారైన్తర్వాత - పాఠకులుగూడా. ఈ పొగాకు శతకంకీ వాళ్ళు తొలి శ్రోతలూ, పాఠకులూను. వాళ్ళ మెచ్చుకోళ్ళూ, అభిప్రాయాలూ, వ్యాఖ్యలూ నాకుప్రోత్సాహాన్నిస్తా వుంటాయి. నా సాహితీవ్యాసంగానికి సాహిత్యేతర సహాయసహకారాలూ, సేవలూ అందించే వ్యక్తులు వాళ్ళు. ఈ పుస్తకం విషయంలోనూ నేను వాళ్ళ సేవలందుకొన్నాను

18 - 4 - '95న యీ శతకరచనప్రారంభించిన నేను, ముందుగా - 40,9,10,3,16 - యీ 5 భావాల్ని రాసి, యేప్రెల్ 22 - ధూమపానవ్యతిరేకదినం సందర్భంగా - స్థానికపక్షపత్రిక "నెల్లూరు పాలిటిక్స్"కి ప్రచురణార్థమిచ్చినాను ఆ పత్రిక సంపాదకులు

ఐ. నాగమల్లారెడ్డి గారు ధూమపానప్రియులు. వారికి వీటిని నేను - ప్రచురిస్తారో, లేదోనని అనుమానిస్తా యిచ్చినాను. కానీ యీ ఐదిటినీ 15 - 4 - '95 సంచికలో ఆయన ప్రచురించినారు; నాకుజాలా సంతోషమేసింది. తర్వాత - వాటిని నేననుమానిస్తా యిచ్చిన విషయాన్ని వారికిజెప్పి, ధన్యవాదాలుదెలిపితే - మనం మంచి ఆచరించక పొయ్యినా - మంచిజెప్పాలగదా అన్నారాయన.

ఈ పుస్తకంలోని భావాల్ని రాస్తుండిన తొలి రోజుల్లో, వొక దూరప్రయాణంలో - వీటినెప్పటివప్పుడు యినిపిస్తావుంటే - రక్తసహాయకులైన మిత్రులు ఐనాల హరనాథ్ గారూ, నెల్లూర్లోని రెడ్ క్రాస్ రక్తనిది స్థావక సభ్యులూ, రక్తసహాయకులూ, రక్తసహాయోద్యమంలో - సమత స్వచ్ఛందరక్తదాతల సంఘం వ్యవస్థాప కధ్యక్షులుగా - సహావుద్యమకారులూ, మిత్రులూ - వాకాటి రవీంద్ర గారూ, రెడ్ క్రాస్ రక్తనిధి వ్యవస్థాపకులూ, వైద్యమిత్రులూ - డా। అన్నదాత వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం గారూ, యువడాక్టరు రామ్ బాబు గారూ - వోపిగ్గా యిని, అభిప్రాయలుజెప్తా, సూచన్లూ, సలహాలిచ్చినారు; వొకింత ఆసక్తినీగనపర్చారు. ఈ భావాల్ని రాయటానికయ్యి నాకుప్రోత్సాహాన్నిచ్చినాయి.

దక్షిణమధ్య రైల్వే, విజయవాడ జిల్లా - భారత్ స్కౌట్స్ మరియు గైడ్స్ సంస్థ - ధూమపానవ్యతిరేక, రక్తసహాయగార్యక్రమాల్నిజేపట్టి, 20 - 5 - 95న బిట్రగుంట ఆరోగ్యకేంద్రంలో వొక సభనేర్పాటుజేస్తా - ప్రసంగించమని నన్నుగోరినారు. ఆ సభలో నేనువన్యసిస్తా, మొదటిసారిగా - అప్పట్దాకా నేను రాసిన యీ పుస్తకంలోని బావాల్ని యినిపించాను. ఆ సభలో నాతోబాటు ప్రసంగించిన రైల్వే అధికారొకరు - నా భావాల్ని

యిన్నతర్వాత తమ పొగాకలవాటుని వొదిలిపెట్ట దల్చుకొన్నోళ్ళు - ముందుకొచ్చిప్రకటించాల్సిందిగా గోరారు. ఐతే, యెవ్వరూ ముందుకు రాలేదు; అంతా నిశ్శబ్దంగావుండిపొయ్యారు. తర్వాత చాన్నాళ్ళకొక సందర్భంలో - ఆనాటి సభలో పాల్గొన్న రైల్వే వుద్యోగీ, కళాశాల్లో నా సహపాఠీ - సీ. మారుతీరావునిగలిశాను— నేను సిగరెట్లుదాగతుండేవాడ్ని; ఆ రోజు మీ వుపన్యాస మిన్నతర్వాత మానేశాను - అన్నాడు తను. నాకుజాలా సంతోషమేసింది. ఐతే, ఆ రోజు ఆ రైల్వే అధికారిగోరితే - ముందుకొచ్చిప్రకటించలేదేం అనడిగాను. ప్రకటిస్తే మాట నిలబెట్టుకొంటానో లేదోనని ప్రకటించలేదు; తర్వాత మానేశానుగాబట్టి యిప్పుడుజెప్తుండాను అన్నాడు తను. ఆ మాటతో నాకింకా సంతోషమేసింది. మారుతీరావు నభినందించి, ఆ మంచి నిర్ణయాన్నట్నే కొనసాగించ మనిగోరాను.

'95లో గాంధీ పుట్టినరోజున, లైన్స్ క్లబ్బు - నెల్లూరు పురమందిరంలో ధూమపానవ్యతిరేకసభనేర్పాటుజేసింది. ఆ సభకు నన్నుపన్యాసకునిగాబిలిచి, యీ శతకంలోని భావాల్ని యినిపించే అవకాశాన్నిచ్చింది. ఆ సభలో - ధూమపానవ్యతిరేకభావాల్ని యినిపించినాను. ఆ సంస్థప్పట్లో ధూమపానవ్యతిరేకపోటీలు కొన్ని నిర్వహిస్తా - నినాదాల పోటీనిగూడా నిర్వహించింది; నేనూ బాల్గొన్నాను. ఈ శతకంలోని 13వది, ఆ పోటీలో - వుత్తమనినాదాల్లోవొకటిగా యెంపికైంది. అప్పట్లోనే ఆ సంస్థ, ధూమపానవ్యతిరేకంగా కొన్ని రోజులపాటు - నెల్లూర్లోని వున్నతపాఠశాలల బాలబాలికల్తో ఆయా ప్రాంతాల్లోనూ, నెప్రూ పుట్టినరోజున ప్రధానమార్గాల్లోనూ వూరేగింపులు జరిపింది. ఉత్తమంగా యెంపికైన నినాదాల్ని

ఆ వూరేగింపుల్లో బేనర్ల రూపంలో ప్రదర్శించి ప్రచారాన్ని గల్పించింది.

'95 అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో లైన్స్ క్లబ్బుజేసిన కృషిలో - ఆ సంస్థ సభ్యులూ, ధూమపానానికి తీవ్రవ్యతిరేకీ ఐన వాకాటి విజయకుమార్ రెడ్డి గారు అత్యంత ప్రధానపాత్రనిర్వహించినారు. ఆ నేపద్యంలో - ఆయనాధ్వర్యంలో, ఆయనే కన్వీనర్‌గా, ఆ నం. డిసెంబర్ 25న నెల్లూర్లో " పొగాకు వ్యతిరేకోద్యమసమితి " యేర్పడ్డది. ఆ సంస్థాధ్వర్యంలో '96 మే 31న - మహమ్మదీయుల, హిందువుల వుమ్మడి పండగైన రొట్టెల పండగ రోజు, నెల్లూర్లో జరిగే తిరనాళ్లలో - వేలాది మందికి " పొగాకు శతకం" మొత్తాన్ని యినిపించినాను. అదే రోజు రాత్రి ఆ సంస్థాద్వర్యంలోనే, పురమందిరంలో జరిగిన "ప్రపంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినం" సభలో - యీ పుస్తకం ఆఖర్లో బేర్కొనబడిన "పొగాకు వ్యతిరేక కనీసకార్యక్రమం" గురించి ప్రసంగించినాను. '95లో యీ పుస్తకప్రచురణకేర్పాట్లుజేస్తావున్నప్పుడు - పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా యేమైనాగార్యక్రమాన్నీ పుస్తకంలో సూచిద్దామా అని నాకాలోచనొచ్చింది. ఐతే, ఆ విషయంలో నేనొక నిర్ణయానికి రాకముందొకరోజు - ఆ విషయం గురించి పుస్తకంలో యేమైనాజెప్తే బాగుంటదని విజయకుమార్ గారు తానే అన్నారు. ఆ మాట - ఆ విషయంలో నా ఆలోచన పూర్తిగావటానికీ, నేకొక మంచి నిర్ణయానికి రావటానికీదోడ్పడింది. ఆ తర్వాత - గత మే 31 సభ సందర్భంగా - "పొగాకు వ్యతిరేకకనీస కార్యక్రమం"గాబేర్కొనబడిన సూచనని నేను రాసినాను. ఇదంతా విజయకుమార్ గారి కృషివల్లా, ప్రమేయంవల్లా జరిగింది

కవీ, నంఘసేవాభిలాషీ, రక్తసహాయకుడూ ఇసనాక మురళీధరూ, నేనూ దాదాపు 22 సం.లుగా అత్యంతసన్నిహితమిత్రులం. "రచయితస్వీయపరిచయం"ని నేను - పుస్తకం యెనక పక్క పైభాగంలోనూ, "పొగాకు వ్యతిరేకకనీసకార్యక్రమం"ని ప్రస్తుతం రచయిత గురించున్న స్థానంలోనూప్రచురించదలిస్తే, రచయిత కంటే పొ.వ్య.క.కార్యక్రమంకి యెక్కువప్రచారంగావాల; అందువల్ల, గార్యక్రమాన్ని పైనా, రచయిత గురించి లోపలా ప్రచురించమన్నాడు తను. నాకీ సలహా బాగనచ్చింది; సరేనన్నాను. ఆ ప్రకారమేప్రచురించినాను. ఈ పుస్తకంలోని భావాల్ని వుపయోగించుకొనే విషయం గురించి నాకు సూచన్జేసి, దాన్ని - 'రచయితమాట"లోచేర్చొకనమనిగూడా సలహా యిచ్చాడు తను. ఆ ప్రకారమేజేశాన్నేను. మురళీ యిచ్చిన సలహాలు అమూల్యమైనయి.

చేట్ పేట్ ఆనందరామ్ సింగ్ గారు నాకు మంచి మిత్రులు. బాంకుద్యోగంజేస్తానే వివిధరూపాల్లో సమాజసేవజేస్తావున్న వ్యక్తాయన; అయన రక్తసహాయకులేగాక నేత్రసహాయోద్యమనాయకులు గూడాను. ఆయనీపుస్తకం 2వ పేజీలోని అంగ్లబాగాన్ని రాయటంలో నాకు సహాయపడినారు.

పుస్తకమంతా రాసేసిన్తర్వాత - దానికి మంచి ముఖచిత్రం కోసం ఆలోచించినాను. మంచిదిగా నాకుదోచిన బావనని - చిత్రకారులు రాజీ గారికి వివరించినాను. నా వివరణంతా చిత్రంలోజొటుజేనుకో లేదుగానీ, ఆయన నాకుదృప్తిగలిగేట్టుగా మాత్రం చిత్రించిచ్చినారు. ఈ పుస్తకప్రచురణ సమాజసేవలో భాగమనుకొని - నేనడిగినా తన పారితోషికమెంతో జెప్పలేదాయన. నేనే బలవంతంగా కొంత పైకాన్నాయన జోబీలో బెట్టినాను. సిగెరెట్దాగతా బొమ్మేసిచ్చిన రాజీ గారు - నేను డబ్బులు జోబీలోబెట్టిన్తర్వాత - సిగెరెట్

దాగతానే అక్కడ్నించెళ్ళిపోయ్యినారు.

ఈ పుస్తకాన్ని సమాజం ఆర్థికసహాయంతో బ్రచురించి, బ్రజలకుచితంగా అందజెయ్యాలను కొన్నానుగాబట్టి, దానికి నహాయవడదగిన నంస్థ ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ అని భావించి, ఆ నంస్థ నెల్లూరు శాఖని ఆర్థికసహాయంగోరినాను. ఐతే, తన విధాన నిర్ణయంమేరకానంస్థ ఆర్థికసహాయాన్నందించ లేకబోతున్నట్టుదెలిపింది. ఐనప్పటికీ, ఆ నంస్థ నభ్యులైన వైద్యులు - జెట్టి శేషారెడ్డి, పి. మధుసూదన శాస్త్రి, సి. ఆర్. రెడ్డి, అన్నదాత వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం, పూండ్ల శ్రీనివాసులు రెడ్డి, అన్నదేవుల హరిశ్చంద్రారెడ్డి, జి. అశోక్ గార్లు వ్యక్తిగతంగా కొంత ఆర్థికనహాయాన్నందించినారు. ఈ పుస్తకానికీ సహాయమందటంలో డా॥ అశోక్ గారు దోడ్పడ్డారు. ఈ వైద్యులంతా పొగాకు వాడనోళ్ళుగావటం విశేషం.

ఈ పుస్తకానికవసరమైన కాగితం కోసం యిక్కడి సర్కార్ పేపర్ మిల్స్ లిమిటెడ్‌నిగోరినాను. ఆ నంస్థ కార్యనిర్వాహకాధికారి దొడ్ల సుబ్బారెడ్డిగార్తో నాకుబరిచయంలేకపొయ్యినా, నేనెవ్వరి సిపారసూదీసుకోబోకపొయ్యినా - ఆయన దానికంగీకరించి కాగితాన్నందజేసినారు. ఆ యువపారిశ్రామికునికి - పొగాకలవాటు లేకపోటమింకా విశేషం.

పొగాకు శతకంబ్రచురణకవసరమైన కొంత ఆర్థికం, కాగితం సమకూడిన దశలో, వొక రోజు - పొగాకు వ్యతిరేకోద్యమసమితి కన్‌వీనర్ వాకాటి విజయకుమార్ రెడ్డిగార్తో మాట్లాడ్తా - పొగాకు శతకంకి పైసహాయం సమకూడిందని నేనంటే - మిగతా ఖర్చు నేనిస్తాననా్నడాయన. నేను నహాయంగోరాలనుకోని వ్యక్తి - కోరకుండానే నహాయంజేస్తానన్జెప్పి, ఆ ప్రకారంజేసిన ధూమపానవ్యతిరేకాయన.

వుస్తకానిగ్గావల్సిన కాగితం, ఆర్థికం నమకూడినా, ముఖచిత్రంగూడా సిద్ధమైనా - బుస్తకప్రచురణ మొదులుగాలేదు. దానిగ్గారణం "రచయిత మాట"లో మీరు నదివేవుంటారు. వుస్తకం అచ్చు వని యెనకబడి - రోజులు గడిచిబోతుండంగా - '96 జూన్లో, యేరే వూళ్ళో వున్న వొక మంచి నేస్తానికి యీ బుస్తకాన్ని నదవమనిచ్చి, అచ్చెయ్యించటానికవసరమైనయి సమకూడిన సంగతిజెప్పినాను. అది యిని ఆ మిత్రుడు - ఆ బుస్తకాన్నచ్చెయ్యించేప్పుడు యింకో వెయ్యదనంగా యెయ్యించండి; దానిగ్గావల్సిన డబ్బులు నేనిస్తాను; వాటిని నాకియ్యండి - నేనుబంచిబెట్తానన్నాడు. అతని మాటలకి జాలా నంతోషవడి - నరేనన్నాను. వుస్తకాన్ని నదవకుండానే తనామాటన్నదానికి - నా రాతవట్ల తనకున్న నమ్మకానికి - యింకా ఆనందవడ్డాను. తనేం మరీ నంపాదిస్తాలేక పొయ్యినా, గ్రంథవిషయంవట్లానక్తితో, వరోక్షధూమపాన బాధితుడిగా, తాడితుడిగా, పీడితుడిగా - ధూమపానంవట్ల తీవ్రవ్యతిరేకత్తో అతనామటలన్నాడు. నేనారోజే నెల్లూరొచ్చేస్తా - ఆబుస్తకాన్ని నదివిందర్వాతిమ్మన్నాను. మళ్ళీ యిది మీకందటానికిబ్బందౌద్దని నాకుదిరిగిచ్చెయ్యబొయ్యినాడు తను. నువ్వుబంచాలనుకొంటున్నబుస్తకంలో యేముందో ముందు నువ్వుదెలుసుకోటమవనరమని - నేన్దాన్ని అక్కడ్నేబెట్టొచ్చినాను. తర్వాత్తను దాన్ని నదివి, అన్నమాటప్రకారం అచ్చు వనిప్రారంభమైనప్పుడు డబ్బందజేసినాడు. ఏమైనా - మిత్రుడు రాసినబుస్తకాన్ని తానుబంచాలనుకొని, అందుకదనంగాబుస్తకాలచ్చెయ్యించమని డబ్బియ్యటం - చాలా అరుదనిపిస్తున్నది నాకు. తన పేర్నిక్కడబేర్కొనొద్దని - నాకు విచారాన్నిగలిగిస్తా వుండాడామిత్రుడు - ఆ మిత్రసత్తముడు.

ఈ మేలో దీని అచ్చువనిప్రారంభమైంది. ఆ దశలో చెముడూమూగా, మానసికవికలాంగులకోనం బడిబెట్టి, ఆ

వన్లో తలమునకలౌతా తన సమయాన్ని ధారబోస్తుండే నెల్లూర్లోని ప్రగతి చారిటీస్ వ్యవస్థాపకఛైర్మెన్ వి. శ్రీనివాసులుగార్తో - యీ పుస్తకం సంగతి యథాలావంగా జెప్పినాను. ఆయనెంటనే కొంత డబ్బిచ్చి, పుస్తకం పనికి ఖర్చు బెట్టమన్నారు. వద్దండీ; దానిగ్గావల్సిన యేర్పాట్లన్నీ పూర్తయినాయన్నా యిన్లేదాయన. పొగాకు వాడని,యీ పుస్తకం నదవని శ్రీనివాసులు గారీవిధంగా పుస్తకంపట్లా, నావట్లా అభిమానంజూపిచ్చినారు.

ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రణాదోషాల్లేకుండా, లేదా కనీసంగా వుండేట్టు ముద్రింపజెయ్యాలనుకొన్నాను. ఆ నా నిర్ణయానికనువైన ముద్రణాసంస్థ విజయ గ్రాఫిక్స్ని యెన్నుకొన్నాను. రక్తసహాయకులూ, మిత్రులూ, పొగాకు వాడే అలవాటులేని ఆ సంస్థ యజమాని పగడాల ప్రసాద్ గారు - నా నిర్ణయం అమలుకు సహాకరించి, వ్యక్తిగతశ్రద్ధగూడాబెట్టి, తగ్గింపు ధరకి దీన్ని ముద్రించిచ్చినారు. ముద్రాణాదోషాల్ని దిద్దటంలో - అమ్మా,కుమారూ నాకు అక్షరదోషాల్ని యెత్తికి బెట్టినారు. నా నిర్ణయం అమలుకు - విజయ గ్రాపిక్స్ సిబ్బందంతా సహకరించి, సకాలంలో అచ్చుపని పూర్తిజేసిచ్చినారు.

ఇంతమంది ప్రేరణా, ప్రోత్సాహం, సూచనలూ, సలహాలూ, సేవలూ, ఆర్థిక, ఆర్థికేతర, సాంకేతిక, సాంకేతికేతర, కళాత్మకసహాయ సహకారాలూ, ఆదరాభిమానాలూ, స్నేహసౌహార్ద్రాల్తో, శ్రమతో, ప్రేమతో పొగాకు శతకంని ప్రచురించగల్గినాను. వాళ్ళందరికీ యీ సందర్భంలో నేను హృదయపూర్వకంగా వందనచందనాన్ని సమర్పిస్తా వుండాను.

ఇంకిప్పుడు - పొగాకు శతకం సిద్ధమై మీజేతుల్లో వుంది.

మీ

14 - 5 - 97

(సుకుమార్)

అంకితం

ప్రపంచప్రజల ప్రబలశత్రువైన పొగాకు వినాశనాన్నిగోరుకొంటూ - పొగాకు బాధిత ప్రపంచప్రజావళికి యీ నా పొగాకు శతకం అంకితమిత్తస్తావుండాను.

24 - 4 - 1997.
(తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి)

పొగాకు శతకం

సిగరెట్

1. ఆకారమున్నంతందంగా స్వభావముండ దంటారు. నిజమే; సిగరెట్ విషయమేదీనుకోండి . . నన్నంగా, పొడుగ్గా, నున్నంగా, గుండ్రంగా, తెల్లంగా- నూడ్డానికెంతబాగుంటదనీ . . కానీ, దగ్గిరికిబోతే - కంపు; తాగితేనా - చంపు.

2. సిగరెట్టుజూడ సొగసుగానుండు
పొట్టయిప్పిజూడ పొగాకుండు.
(ప్రజాకవి వేమనకి క్షమావణ్ణతో.)

3. సిగరెట్‌దాగటం ఫాషన్‌గా వరిగణించబడ్తా వుంది. ఆ ఫాషన్ క్రమేణా అలవాటౌతది. ఆరడుగులమనిషి - ఆరంగుళాలుగూడాలేని సిగరెట్‌కి బానిసౌటం, ఆరోగ్యంబోగొట్టుకోటం,ఆఖరికి మనిషే మాయమైపోటం - యీ ఫాషన్ వర్యవసానం. ఈ ఫాషన్‌కి దూరంగా వుందాం.

4. సిగరెట్లని కొందరు గొలునుకట్టుగాదాగతుంటారు. ఆ అలవాటు ఆఖరికి వాళ్ళపాలిటి వుక్కునంకెళ్ళై వాళ్ళ వూపిరిదీస్తాయి.

5. అలసటనీ, ఆరాటమనీ విశ్రాంతి కోసం సిగరెట్ అంటించుకోటమంటే - యింట్లో యెలుకలు, పందికొక్కులుండాయని యింటికి నిప్పంటించు కోటమే.

6. సిగరెట్‌దాగటం - ఆత్మహత్యజేసుకొంటా హత్యల్జెయ్యటమైతే,సిగరెట్‌దాగమనియిచ్చ్యబోటం- ఆ మనిషినీ ఆత్మహత్యజేనుకొంటా హత్యల్జెయ్యమని

ప్రోత్సహించటమే.

బీడీ

7. బీడీ - మనిషి ఆరోగ్యానికి శనేశ్వరుడితో స్నేహం కలిపి, కడకు కాటికిబంపే రాస్కెల్.

చుట్ట

8. తొందరగా సావదల్చుకొంటే పొగదాగు. ఇంకాదొందరగా సావదల్చుకొంటే, చుట్టని - నిప్పు వక్క నోట్లోబెట్టుకొనిదాగు.

పొగచుట్ట

9. పొగచుట్ట చిన్నగానో, తెల్లంగానో, ముద్దుగానో, ముచ్చటగానో, మురిపెంగానోగనపడొచ్చు. కానీ, అది - సూక్ష్మరూపంలోని నిలువెత్తు దగా.

10. పొగచుట్ట - కబంధహస్తం. అది - తనకు దూరంగా వున్నోళ్ళనిగూడాగబళించేస్తది.

11. ఒక దెబ్బకి రొండు పిట్టలుసామెతుందిగదా.. కానీ, వొక దెబ్బకి యెన్నో పిట్టలు సామెతగూడా బుట్టుండాల్సింది; యెందుకనోబుట్టలేదు. ఒకే పొగచుట్టతో - తమ ఆరోగ్యంతోనహా తమజుట్టు వక్కలుండే యెందరో ఆరోగ్యాన్ని బలిజెయ్యటం - యీ కోవకేజెందద్ది.

12. ఒక కాగితంమీదో, వొక ఆకుమీదో అమేధ్యాన్ని వూసి, చుట్టజుట్టి, అరబెట్టి, తర్వాత కొద్దిగా చెమ్మజేసి, పొగచుట్టలాగాదాగితే - పొగచుట్ట పొగకంటే తక్కువ కంపేగొడ్తదనుకొంటా.

13. పొగచుట్టలు ప్రజలపాలిటి కొరివికట్టెలు.

ధూమకాష్ఠాలు

14 మానవకాష్ఠాలు కట్టెల్తోదగలబడ్తే, ధూమకాష్ఠాలు-మనుషులే కట్టెలుగాదగలబడ్తాయి.

15. మానవకాష్ఠాల్ని వూరిబైట స్మశానంలోదగల బెట్తారు. ధూమకాష్ఠాల్ని వూళ్ళోనేదగలబెట్తారు; వాటికి వూరే స్మశానమన్నమాట. అంటే, వాటినిదగలబెట్టేవాళ్ళు వూళ్ళని స్మశానాలుగా మారస్తావుండారన్నమాట.

పొగచుట్టనిదాగటమంటే?

16. పొగచుట్టనిదాగటమంటే - ఆరోగ్యాన్ని దాగెయ్యటమే. పొగచుట్ట ఐపోతది; ఆరోగ్యమూ ఖాళీ ఐపోతది.

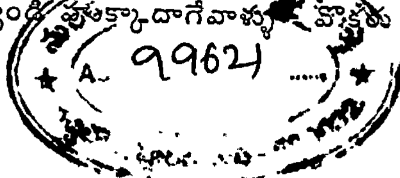
ధూమకాష్ఠసేవనం

17. సతీసహగమనమంటే - సతి, పతి మృతదేహంతో బాటుదగలబడి చచ్చిపోటం. ధూమకాష్ఠ సేవనమంటే - ధూమకాష్ఠమనే ప్రేయసితోబాటు దూమపానప్రియుడుదగలబడి సావటం.

18. సతీసహగమనంలో - సతి, పతి భౌతికకాయంతో బాటుదగలబడి చచ్చిపోతే, ధూమకాష్ఠసేవనంలో - ధూమకాష్ఠమనే మొగుడితోబాటు జన్మతః మొగుడైన దూమపానరాయుడు పెళ్ళాంకింద జమయ్యి, తగలబడి నస్తాడు.

హుక్కా

19. హుక్కాదాగేవాళ్ళది కుక్కలకంటే నీచమైన బతుకు. కుక్కలు జంతువులుగాబట్టి యెంగిలి [illegible]తాయి. మనుషులయ్యుండీ హుక్కాదాగేవాళ్ళు [illegible]



నోట్లోపెట్టుకొనిదాగిన గొట్టాన్నే మిగతావాళ్ళూ నోట్లోపెట్టుకొనిదాగతారు.

పైప్

20. పైపు కొంతమందికి భలే కైపు; అదే వాళ్ళ వైపు, అదే వాళ్ళ లైపు. ఆఖరికి వాళ్ళనిగడతేర్చే నైపుగూడా అదే.

కొందరికి . .

21. మనుషులకి వూపిరితిత్తులుంటాయి. వాళ్ళల్లో కొందరికి పొగతిత్తులుంటాయి. వాళ్ళు - పొద్దొస్తమానం ధూమధామాన్ని సృష్టించి, దాంట్లో విహరిస్తావుంటారు.

పొగదాగితే?

22. పొగదాగితే - పొగచుట్టలౌతాయి నుసి; మనుమలౌతారు మసి.

23. పొగ సహజంగా పైకిబోతది. పొగదాగితే - దాన్తోబాటు మనంగూడాబోతాం " పైకి '.

24. సారాయందాగితే - తాగినోళ్ళే నస్తారు. పొగదాగితే - తాగినోళ్ళేమో నస్తారు; వాళ్ళ పక్కనున్నోళ్ళు వుక్కిరిబిక్కిరై నస్తారు.

25. పొగదాగితే - దాన్నిదాగినోడ్తోబాటు అతడి భార్యగూడా నచ్చిపోద్ది - వూపిరితిత్తుల కాన్సర్‌తో.

పొగదాగేవాళ్ళు

26. పొగదాగేవాళ్ళు గొప్ప స్వచ్ఛందసంఘసేవకులు; త్యాగధనులు. కొవ్వొత్తిలాగా తమ ఆరోగ్యం కరిగిపోతావున్నా, తమ పొగదాగుడుతో ప్రజల్ని పొగబెట్టి నంపి - జనాభా పెరుగుదల్ని వాళ్ళెంతో

అదుపుజేస్తావుంటారు.

27. మనిషికి 9 రంధ్రాలుండంగా, పొగదాగేవాళ్ళు కేవలం 3 రంధ్రాల్నుంచే పొగనొదిలిబెడ్తావుంటారు. కానీ, వాళ్ళు 9 రంధ్రాల్నుంచీ పొగనొదలాల; అదీ గొప్ప. అప్పుడే వాళ్ళ కీర్తిపతాకం ఆచంద్రతారార్కం నిలిచి, రెపరెపలాడ్తావుంటది.

28. పొగదాగేవాళ్ళని - ధూమపానప్రియులనిగాదు, దుర్గంధప్రియులనటం సమంజసంగా వుంటది.

29. పొగదాగటం నిషేధించబడ్డచోట యెవరైనా ప్రతిఘటిస్తావున్నా పొగదాగేవాళ్ళ తలకాయల్లో మట్టిగాదు - మలం వుంటది.

30. పొగదాగేవాళ్ళు మలమూత్రాల్లాంటోళ్ళు. మలమూత్రాలు కంపుగొట్టినట్టే వాళ్ళూ కంపుగొడ్తారు.

31. పొగదాగేవాళ్ళు ప్రజాహంతకులు.

ధూమపానప్రియులు

32. ధూమపానప్రియులు గొప్ప సోషలిస్టులు. వాళ్ళు పొగదాగతా - ఆ పొగనీ, ఆ కంపునీ, ఆ అనారోగ్యాన్నీ, ఆ శెనినీ తమ తోటివాళ్ళగ్గూడాబంచిబెడ్తావుంటారు.

33. ధూమపానప్రియులు ద్విపాత్రాభినయంజేస్తావుంటారు; వొకటి - పీడితుల పాత్ర, రొండోది - పీడకుల పాత్ర.

34. ధూమపానప్రియులంటే - ప్రజారోగ్యంపై నిరంతరం విచక్షణారహితంగా పొగబాంబులేసే సంఘవిద్రోహులు.

పొగరాయుళ్ళు

35. పొగరాయుళ్ళు కొందరు యెంతో నైపుణ్యంతో పొగని వలయాలుగా వదల్తూ వినోదిస్తావుంటారు. కానీ, వినోదం వికటించి, పొగ వలయాలు విషవలయాలై, కడకు వాళ్ళ ప్రాణాల్దీస్తాయి.

36. పొగరాయుళ్ళు నిజంగా సవ్యసాచికంటే గొప్పోళ్ళు. వాళ్ళు - పొగచుట్టని రెండుజేతుల్తోదాగ్గలగటమే గాకుండా, యేకకాలంలో - మూతి నుంచీ, ముక్కునుంచీగూడా పొగనొదలగలరు.

37. మాంసాన్నిగాల్చుకుదినేవాళ్ళు మాంసాహారులైతే, ఆరోగ్యాన్నిగాల్చుకుదినేవాళ్ళు పొగరాజులు.

38. పాకీవాళ్ళు మలం బక్కెట్తోదటన్నపడే రోజుల్లో - దార్లోవాళ్ళు ముక్కు మూసుకొనేవాళ్ళు. పొగరాయుళ్ళు పొగచుట్టజేతబడ్తేగూడా ముక్కు మూసుకొంటుంటాం. కానీ, వీళ్ళ పనిలో మాత్రం పోలికేలేదు; అశుద్ధాన్ని శుద్ధంజేసినోళ్ళొకళ్ళైతే, శుద్ధాన్ని అశుద్ధంజేస్తున్నోళ్ళింకొకళ్ళు.

39. ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్‌తో నచ్చిపొయ్యే స్త్రీలల్లో - అత్యధికుల పతి"దేవుళ్ళు" పొగరాయుళ్ళని పరిశోధకుల ఉవాచ. అంటే - పొగరాయుళ్ళు భార్యాహంత కులన్నమాట.

40. కర్మాగారాల పొగ్గొట్టాలు చాలా యెత్తుగా, ఆకాశం వక్కకున్నప్పటికీ, అయ్యొదిలే పొగవల్ల వాతావరణం కలుషితమౌతావుంది. పొగరాయుళ్ళ పొగ్గొట్టాలైన మూతులు - భూమికి సమానాంతరంగా, ముక్కులు - భూమి వక్కకే - చాలా కొద్ది యెత్తులో వుండటంవల్ల, వాళ్ళొదిలే పొగవల్ల వాతావరణం యింకెంత

కలుషితమౌతావుందో? కర్మాగారాలవల్ల వాతావరణం కలుషితమైనా, వాటిలో వస్తూత్పత్తి జరిగి, ప్రజలకిప్రయోజనంగూడాజేకూరద్ది. కానీ, పొగరాయుళ్ళవల్ల వాతావరణం కలుషితమౌటమే దప్ప - యెవ్వరికీ యేప్రయోజనంగలగదు. పైగా, పొగరాయుళ్ళూ, యితరులూ రోగాలపాలౌటం, అనేక సందర్భాల్లో ప్రాణాలుగూడాబోగొట్టుకోటం జరగద్ది.

41. పొగబండ్లయినా కనుమరుగైబోతుండాయిగానీ, పొగరాయుళ్ళు మాత్రందగ్గటంలేదు.

42. ఏ పొగరాయుడి చరిత్రజూసినా యేమున్నది గర్వకారణం?
పొగరాయుళ్ళ చరిత్ర సమస్తం పరపీడనపరాయణత్వం. (శ్రీశ్రీకి క్షమాపణ్లతో.)

పొగచుట్టలు - పొగరాయుళ్ళు

43. పొగచుట్టలకీ, పొగరాయుళ్లకీ చాలా దగ్గిర సామ్యముంది. పొగచుట్టలు - తాము మసౌతా, తమని మసిజేస్తున్నోళ్ళని మసిజేస్తాయి. పొగరాయుళ్ళు గూడా - తాము మసౌతా, తమని సూస్తావుపేక్షించే వాళ్ళని మసిజేస్తారు.

పొగరాయుళ్ళ నోరు

44. పొగరాయుళ్ళ నోరు - పురీషద్వారంగాగూడా వుపయోగపడ్తావుంటది. పురీషద్వారం - దుర్వాసనతో గూడిన మలినవాయువుల్ని విసర్జించినట్టుగానే, పొగరాయుళ్ళ నోరు - దుఃర్గంధదుష్టధూమాన్ని విసర్జిస్తావుంటది.

పొగదాగే స్త్రీలు

45. కడుపులో పెట్టుకొని గాపాడినట్టనే మాటని ప్రత్యక్షరసత్యంజేస్తూ - స్త్రీలు తమ గర్భస్థశిశువుల్ని గాపాడి, తమ వొడిలోకిజేర్చుకొని మురిసిపోతారు. కానీ, పొగదాగే స్త్రీలు - తమ గర్భస్థశిశువుల్ని గర్భంలోనే కొంతగానీ, అంతాగానీ నంపి, తమ వొడిలోకో, భూగర్భంలోకోజేర్చి విలపిస్తారు.

వాళ్ళని . .

46. కొందరు ధూమశకటాల్లాగా ధూమం వదల్తావుంటారు. వాళ్ళని - కందరనిర్మిత నజీవధూమశకటాలనొచ్చు.

ద్విపాదధూమశకటం

47. పంది యెదురుపడ్తే పక్కకిదొలిగిపోతాం. ద్విపాదధూమశకటం యెదురువడ్తే నిర్లక్ష్యంజేస్తాం. నిజానికి పందిన్జూసి తొలక్కపొయ్యినా కలిగే హాని స్వల్పం. మహా ఐతే మన గుడ్డకో, చర్మానికో మురికౌతదంతే. అది వుతుక్కొంటే, కడుక్కొంటే పోతది. కానీ, ద్విపాదధూమశకటాన్జూసి తొలక్కపోతే ఆరోగ్యానికే మురికంటుకొంటది. అది కడిగినాబోదు, వుతికినాబోదు.

కర్మాగారాలు - కొందరు కర్మజీవులు

48. కర్మాగారాలు నిత్యం పొగనొదల్తావుంటాయి. అక్కడ పని జరగతా, వస్తువులుదయారౌతా వుంటాయి. కర్మజీవులైన మనుమలుగూడా కొందరు కర్మాగారాల్లాగా యెప్పుడూ పొగనొదల్తావుంటారు. ఐతే, అక్కడ పనేమీ జరగదు; వస్తువులుదయారు

గాకపోగా, శరీరయంత్రభాగాలు శిథిలమౌతా వుంటాయి.

గిరీశం వారసులు

49. పొగదాగనివాడు దున్నపోతై పుట్టున్ అన్నాడంట అప్పుడెప్పుడో గిరీశం. కానీ, పొగదాగినవాడు దున్నపోతుకంటే హీనమై పుట్టున్ అంటాను నేనిప్పుడు. ఎందుకనంటే - తమ చుట్టువక్కల్లోళ్ళ గోడుబట్టించుకోకుండా పొగదాగతా - యీ జన్మలోనే దున్నపోతులకంటే హీనంగా, ఘోరంగాప్రవర్తిస్తుం టారుగదా గిరీశం వారసులు..

" హీరో "

50. పొగదాగే " హీరో " -
ముందు పొందేను సారో;
తర్వాతయ్యేను జీరో.

అంతుబట్టని విషయం

51. చాలా మంది బస్సుల్లో, రైళ్ళల్లో, స్త్రీబాలవృద్ధుల మధ్య, మొదలైనచోట్ల పొగదాగతావుంటారు. వీళ్ళని గాడిదలనాల్నో, పందుల్తోబోల్చాల్నో, దున్న పోతులని తిట్టాల్నో అర్థంగాదు. నిజానికియ్యేవీ పొగదాగవు. అట్టువంటప్పుడు వాళ్ళని వీటితో బోల్చటం యీ జంతువుల్ని అవమానించటమే ఔతది. ఐతే, యింకదేంతోబోల్చాల? అది అంతుబట్టని విషయమే.

తొందరగా సావదల్చుకొంటే..

52. తొందరగా సావటానికున్న 8 సూత్రాల్లో - పొగదాగటం వొకటంట. ఐతే, తొందరగా సావదల్చుకొన్నోళ్ళంతా అవశ్యం ఆచరించదగ్గ ఛేషైన

వని పొగదాగటమేనన్నమాట. నిజమే; చట్టబద్ధంగా ఆత్మహత్యజేసుకోటానికీ, కాన్సర్, గుండెపోటు, మొదలైన రోగాల్తో బ్రహ్మాండంగా సావటానికీ - యింతకన్నా సెబాషైన మార్గమింకేముందిగనక?

రెండు రకాలోళ్ళు లేరు

53. పొగదాగేవాళ్ళూ, పొగదాగనోళ్ళని - మనుషుల్లో రెండు రకాలోళ్ళు లేరు. కొందరు పొగదాగతారు; వాళ్ళుదాగొదిలిన పొగని మిగతావాళ్ళుదాగతారు. మొత్తానికి మనుషులందరూ పొగదాగేవాళ్ళే.

పొగదాగే విషయంలో . .

54. పొగదాగే విషయంలో సభ్యతాసంస్కారాలు పాటించగల్గోళ్ళు బహు అరుదు. ఎంత సదువూ సంస్కారం వున్నోళ్ళుగూడా, పొగదాగే విషయం దగ్గిరికొచ్చేప్పటికి - నిరక్షరాశ్యుల్లాగా, సంస్కారహీనుల్లాగాప్రవర్తిస్తావుంటారు.

అభ్యంతరమల్లా . .

55. ఎవరి సొంత డబ్బుతో వాళ్ళు పొగదాగి, తమనితాము పొగబెట్టుకొని సస్తే - యెవురికీ అబ్యంతరం లేదు. అబ్యంతరమల్లా - ఆ పొగబెట్టుకొని సచ్చే క్రమంలో - అవతలోళ్ళనిగూడా పొగబెట్టి సంపతుండారనే.

బాగుణ్ను

56. ఎక్కడబడ్తేఅక్కడ, యెప్పుడుబడ్తేఅప్పుడు, విచక్షణారహితంగా, బాధ్యతారహితంగా పొగదాగి - పక్కనోళ్ళనిగాల్చుకుదినేవాళ్ళ పెదాలూ, ముందు వ్రేల్లూ తొలిగించేట్టు చట్టంజేసి అమలుజేస్తే బాగుణ్ను.

చిట్కా

57. మీ పక్కనెవరైనా పొగదాగతుంటే - వాళ్ళ దృష్టినాకర్షించేరకంగా మొఖం వికారంగాబెట్టి, చేతిగుడ్డతో ముక్కు మూసుకోండి. ఈ సందర్భంలో మీరు వాళ్ళ మొఖంలోకిజూడాల్సిన పన్లేదు. సామాన్యంగా యీ చిట్కా బాగా పన్జేసి, వాళ్ళు మీ పక్కనించి దూరంగా బొయ్యేట్టుజేస్తది. ఒక్కోసారి - వాళ్ళు తమ పొగదాగుడ్ని అప్పటికి ముగించినా ముగించొచ్చు.

గుట్కా

58. పాన్ పరాగం కొందరికి ప్రాణపరాగం. కానీ, నిజానికది కాన్సర్ రూపంలో వాళ్ళ ప్రాణాల్ని గుటుక్కుమనిపించే ప్రాణహరణపరాగం.

జర్దా పాన్

59. జర్దా పాన్ - సర్దా పాన్‌గా మొదలౌతది. కొసకి - బతుకు నాటకానికి పరదాయేసి - పర్దా పాన్‌గా పూర్తౌతది.

ఖైనీ

60. ఖైనీ (కింది పెదిమకీ, పంటి చిగురుకీ మద్యన బెట్టుకొనే పొగాకు పొడి) అంటే - మనిషి తనకిదాను పొగాకు చేతుల్లో ఖైదీ అయ్యి, తర్వాత దానిచేత ఖూనీజెయ్యబట్టం.

ముక్కుపొడి

61. అందరూ నోటితోదింటారు. కొందరు ముక్కుతో గూడాదింటారు. ఆ పదార్థమే ముక్కుపొడి.

62. దుమ్ము రేగితే మనం ముక్కు మూసుకొంటాం. కానీ, పనిగట్టుకొని వందలూ, వేలూదగలేసుకొని - డబ్బాలకొద్దీ, బస్తాలకొద్దీ ముక్కుపొడి పేరుతో పొగాకు దుమ్ముని ముక్కుల్లోగూరుకొనే వాళ్ళనేమనాల!?

పొగాకు

63. వ్యసనాల్లో పొగాకుదే అగ్రతాంబూళం. దానికున్నంత బానిస సంపద - లోకంలో యింకేవ్యసనానికీ లేదు.

64. పొగాకుతో సావాసంజేస్తే పొయ్యేకాలందాపురిస్తది.

65. పొగాకంటే - అల్సర్; పొగాకంటే - కాన్సర్; పొగాకంటే - క్షయ; పొగాకంటే - గుండె పోటు; పొగాకంటే - కుక్కసావు.

66. పొగాకు చాలా సార్థకనామధేయురాలు. తనని వాడేవాళ్ళందర్నీ అది పొగగా మార్చేస్తుంటది.

67. పొగాక్కు తననిదగలేసేవాళ్ళంటే యెక్కడ్లేని కసి. అందుకే, అది వాళ్ళనిజేస్తుంటది మసి.

68. పొగాకు వాడకు. అది నిన్ను కబళిస్తది; కాజేస్తది.

పొగాకుదినేవాళ్ళకి . .

69. తిన్నదాన్ని విసర్జించటానికి అందరికీ వొక అవయవముంటే, పొగాకుదినేవాళ్ళకి రొండుంటాయి. వాళ్ళకుండే ఆ రొండో అవయవం పేరు - నోరు.

పొగాక్కిళ్ళీలిదినేవాళ్ళు

70. విప్లవకారులకి యెరువంటే యెంతో యిష్టమైనట్టే - పొగాక్కిళ్ళీలిదినేవాళ్ళగ్గూడా యెరువంటేయెక్కడ్లేనిష్టం. అసలు వాళ్ళు - విప్లవకారుల్ని మించిన మహా

విప్లవకారులు. వాళ్ళు పొగాక్కాళ్ళీల్చింటా - తాము నడిచే దారుల్లో, వివిధగోడలపైన, యింకా వీలైనన్నిచోట్ల యెర్రని, చిక్కని ఆ రసాన్ని వూస్తా - తమ శాయశక్తులా తమ పరిసరాలకి యెరుపు రంగు పులమతుండటమే దీనికి తిరుగులేని నిదర్శనం.

మేకలు - మనుషులు

71. మేకలు పొద్దుగూకులు ఆకులుదిని బతికితే, కొందరు మనుషులు పొద్దొస్తమానం పొగాకుదిని నస్తారు.

పశువులు - మనుషులు

72. పశువులు ఆకులలములుదిని, నోరుగదిలిస్తా నెమరేస్తాయి. కొందరు మనుషులూ నెమరేస్తారు. ఐతే, అప్పుడు వాళ్ళ నోట్లో పొగాకుంటది - అంతే తేడా.

గాడిద, పంది - మనుషులు

73. గాడిద, పంది గలీజు జంతువులు. కానీ, అయ్యిగూడా పొగాకు వాడవు; తమనితాము హింసించుకోవు; తమ చుట్టుపక్కలునోళ్ళెటినీ హింసించవు. నాగరికులైన (!) మనుషులకే యిదిజెల్లింది.

పందులు

74. పందులు పెంటదింటాయి. కానీ, అన్నందినే మనుషులకంటే అయ్యి తెలివైనయి. ఎందుకనంటే - అయ్యి పొగాకుదినవు.

పందులు - మనుషులు

75. పందులు రోజంతా పెంటదిని బతికితే, కొందరు మనుషులు రోజంతా పొగాకుదిని నస్తారు.

76. అన్నీదెలిసి అన్నందినే మనుషులు - పొగాకుదిని అర్థాంతరంగా నస్తారు. ఏమీదెలీక అమేధ్యందినే

వందులు - పొగాకుదిననందువల్ల అట్టసావవు - యెంత విచిత్రం!

గుర్రాలు,గాడిదలు - మనుషులు

77. గడ్డీగాదం మేసే గుర్రాలూ, గాడిదలూ - యెక్కడబడ్తేఅక్కడ వుండలుండలుగా లద్దెలేస్తాయి. పొగాకు మేసే మనుషులుగూడా యేస్తారు యెక్కడబడ్తేఅక్కడ ముద్దలుముద్దలుగా లద్దె - తమ నోటితో.

మనుషులు మాత్రమే

78. జీవకోటిలో - నోటిని పురీషావయవంగా వుపయోగించేది - ప్రాణికోటిలో శ్రేష్ఠులమని భావించే మనుషులు మాత్రమే. కొంతమంది పొగాక్కిళ్ళీల్ని నమల్తా - ఆ రసాన్నీ, పిప్పినీ - వాటినిదినే ఆ నోటితోనే విసర్జిస్తావుంటారు.

పొగాకు వాడకం

79 పొగాకు వాడకం - వినోదంగా మొదలౌతది; విషాదంగా పూర్తౌతది.

పొగాకు సేవనం

80. పొగాకు సేవనంవల్ల ఆనందం లభిస్తదనేది భ్రమ; రోగాలూ, రొచ్చులూ, చావూలబిస్తాయనేది వాస్తవం.

పొగాకు వాడేవాళ్ళు

81. మామూలుగా యెవరైనా సుగంధాన్నాస్వాదించాలనుకొంటారు. కానీ, కొందరు పనిగట్టుకొని, డబ్బుల్దగలేసుకొని, అమూల్యమైన ఆరోగ్యాన్నిగూడా దగలేసుకొని, అసలు బతుకునేదగలేసుకొని మరీ కంపునిబీల్చాలనుకొంటారు. పొగాకుని వాడేవాళ్ళే ఆ

కంపుప్రియులు - ఆ మహానుభావులు.

82. పొగాకు వాడేవాళ్ళన్జూస్తావుంటే, వేమనజెప్పిన - యిష్టమైన పెంట యింగువనమమయా - అనే మాట గుర్తొస్తావుంటది నాకు.

83. బానిసగా వుంటానికి యెవ్వరూ యిష్టపడరు. కానీ, అందుకిష్టపట్టమేగాకుండా, మేము బానిసలమహో అని బహిరంగంగా చాటుకోటం యెంత విడూరం! ఆ రకంగా చాటుకొనేవాళ్ళెవురోగాదు - పొగాకు వాడేవాళ్ళే.

84. పొగాకు వాడేవాళ్ళని - బతకటం చాతగానోళ్ళంటే - అక్షరం పొల్లుబోకుండా సరిపోద్ది.

85. పొగాకు వాడేవాళ్ళు అబినవబస్మాసురులు. వాళ్ళు తమ ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులాదగలబెట్టుకొని, భస్మంగా మార్తావుంటారు.

86. పొగాకు వాడకందార్లు గొప్ప త్యాగమూర్తులు; దేశభక్తులు. వాళ్ళు - తాము బూడిద రాశులుగా మారిపోతాగూడా - పొగాకు వ్యాపారులకీ, ప్రభుత్వాలకీ దనరాశుల్ని సృష్టిస్తావుంటారు. ఆహా! వాళ్ళెంత దన్యజీవులోగదా!.

పొగాకు వాడే వైద్యులు

87. పొగాకుని తాము వాడతా, రోగుల్ని వాడొద్దనిజెప్పే వైద్యుల్నిజూస్తావుంటే - చెప్పేవి శ్రీరంగనీతులు; దూరేవి వేశ్యల గుడిసెలు - అనే సామెత గుర్తొస్తావుంటది నాకు.

పొగాకు వాడేవాళ్ళ నోరు

88. పొగాకు వాడేవాళ్ళ నోరు ద్విపాత్రాబినయం

జేస్తావుంటది; వొకటి - మామూలు నోరుగా, రొండోది - ముడ్డిగా.

తొందరగా లభిస్తది

89. పొగాకు ప్యారీ అయినోళ్ళకి తొందరగా లభిస్తది - వాళ్ళ కీర్తిని కీర్తించే వాళ్ళ గోరీ.

పొగాకు రైతు

90. రైతే దేశానికి యెన్నెముక. జాతి జనుల యెన్నెముకనిరిచేదీ రైతే - పొగాకు రైతు.

పత్రికలు - పొగాకు ప్రకటనలు

91. పత్రికలుఅందర్నీ విమర్శించి,అందరకీ నీతుల్జెప్తాయి. అయ్యే మళ్ళీ డబ్బుకోనం పొగాకు ప్రకటనలేసి - మడ్డిదింటాయి. డబ్బున్న పత్రికలు గూడా యీ మడ్డిదింటం యెంత కక్కుర్తోగదా?

పొగాకు వ్యాపారులకి, ప్రభుత్వాలకి . .

92. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. నిజమే; కానీ, పొగాకు వ్యాపారులకీ, ప్రబుత్వాలకీ - అనారోగ్యమే మహాభాగ్యం.

పొగాకుని అనుమతించటమంటే . .

93. పొగాకు సాగునీ, వ్యాపారాన్నీ అనుమతించటమంటే, ప్రభుత్వం తన ప్రజల్ని - శీఘ్రమేవ దుర్మరణప్రాప్తిరస్తు - అని దీవించటమే.

ప్రభుత్వమంటే . .

94. ప్రభుత్వమంటే - పొగాకు వ్యాపారులకొకవక్క

అనుమతి మంజూరుజేస్తా, యింకోపక్క కాన్సర్ ఆస్పత్రులు యేర్పాటుజేస్తా - ఆ రకంగా ప్రజలజీవించే హక్కుని వరిరక్షించే గొప్ప వ్యవస్థన్నమాట!?

రక్తసహాయం మీద పొగాకు దుష్ప్రభావం

95. ఆరోగ్యప్రదాయిని ఐన రక్తసహాయం మీదగూడా పొగాకు దుష్ప్రభావంబడ్తావుంది. పొగాకువల్లొచ్చే నానారకాల ప్రాణాంతకరోగాలకిజేసే చికిత్సలో - రక్తసహాయకుల అమూల్యఅమృతతుల్యరుధిరం వృధా ఐపోతావుంది. నివారించగలిగిన సందర్భాల్లో రక్తసహాయంజెయ్యటం - ఆ సందర్భాల్లోని రోగులు కోలుకొన్నా, అది - పుట్టరానిరక్తాన్ని వృధా జెయ్యటమేఔతది.

రక్తసహాయకులు దూరంగా వుండాల

96. ఆరోగ్యప్రదాతలైన రక్తసహాయకులు - పొగాకు సేవించే అలవాటుకి దూరంగా వుండాల. లేకుంటే, దానివల్లొచ్చే రోగాల్తో వాళ్ళ బతుకు అవహాస్యం పాలైపోద్ది.

నువ్వు..

97. నువ్వు పొగాకు వాడ్తున్నావా? ఐతే, అది నిన్ను బలిదీసుకోకముందే నువ్వే దాన్ని బహిష్కరించు.

పట్టించుకోనోళ్ళు, ప్రతిఘటించనోళ్ళు

98. పొగదాగుడు నిషేధించబడ్డచోట యెవురైనా పొగదాగతున్నప్పుడు - వాళ్ళ పక్కనా, వాళ్ళ పరిసరాల్లో వుండి, తాము అసౌకర్యానికి

గురౌతున్నా, వుక్కిరిబిక్కిరౌతున్నా బట్టించుకోనోళ్ళు, ప్రతిమటించనోళ్ళు - అ నమర్థులు, బానినలు.

తిరగబడే రోజు రావాల

99. పొగరాయుళ్ళ భార్యలు చాలా దౌర్భాగ్యులు. పావం వాళ్ళకెవ్పుడూ కంవుగొట్టే అధరామృతమేదప్ప కమ్మనైంది దొరకదు దాంతోనే నర్దుకుబొయ్యే ఆ స్త్రీలు - తిరగబడే రోజు రావాల.

పొగాక్కు వ్యతిరేకంగా కృషి జరపాల

100 నమాజం - పొగాక్కు వ్యతిరేకంగా స్పందించాల్సినంతగా స్పందించి, కర్తవ్యోన్ముఖంగావటం లేదు. దాని ఫలితంగా అది తగిన మూల్యాన్ని జెల్లిస్తానే వుంది. తెలుగునాట తాగుడు వ్యతిరేకోద్యమం జరగతా, మద్యరహిత నమాజావిష్కరణకి కృషి కొనసాగతావున్నట్టు గానే - పొగాక్కు వ్యతిరేకంగాగూడా జనం తిరగబడాల; పొగాకు లేని - శుభ్రమైన, సుందరమైన నమాజనిర్మాణానికి కృషి జరపాల.

రచయిత విజ్ఞప్తి

" పొగాకు శతకం " పూర్తిగా నదివినోళ్ళకి,

నా నమస్కారం.

మీరు పొగాక్కి వ్యతిరేకులైతే - మీకిష్టైన పద్ధతిలో దానికి వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యమని విజ్ఞప్తిజేస్తావుండాను. మీరు పొగాకు వాడనోళ్ళైతే - దానికి వ్యతిరేకులుగా మారమనీ, వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యమనీ విజ్ఞప్తిజేస్తా వుండాను. ఈ నా విజ్ఞప్తి ఫలించి - మీరు పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా కృషిబ్రారంభిస్తే - ఆ శుభవార్తని నాకుదెలపమనిగోరతావుండాను. మీరు పొగాకు వాడేవాళ్ళైతే - యీ పుస్తకప్రభావం తగిన విధంగా మీ మీదబడి, మీరా వ్యసనాన్ని విసర్జిస్తారని ఆశిస్తావుండాను; విసర్జించాలనిగోరుకొంటావుండాను. ఆ మేరకి ఆ వ్యసనాన్నొదలమని - మీ మిత్రునిగా, పోనీ - మీరెరగని మీ మిత్రునిగా విజ్ఞప్తిజేస్తావుండాను. ఈ పుస్తకం, యీ నా విజ్ఞప్తి పనేసి - మీరు పొగాకు మాన్తే, మారిన మనిషిగా - మీకభ్యంతరం లేకపోతే - మీ యీ మిత్రునికి ఆ మంచి మాటని వొక లేఖ ద్వారాదెలపగోరతా వుండాను. మీకిష్టైతే, అభ్యంతరమూ లేకపోతే - మీకు దోచిన రీతిలో పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా పనిజెయ్యమనిగూడా మిమ్మల్నిగోరతావుండాను. మీరు దానికిబూనుకొంటే - ఆ సంగతినీ నాకు దెలపగోరిక.

ఈ సందర్భంగా, యిక్కడ - యీ పుస్తకం ఆఖర్లో, " పొగాకు వ్యతిరేకకనీసకార్యక్రమం " పేరుతో నేనేసిన కొన్ని సూచనల్ని గురించి వివరణ యియ్యదలిచినాను. ఈ పుస్తకం నదివి ప్రేరణబొందినోళ్ళు - తాము వ్యక్తిగతంగా,

తమ పనిలోపనిగా, నామమాత్రపు శ్రమా, ఖర్చుతో -కనీసంగాజెయ్యగలిగిన పొగాకు వ్యతిరేకగార్యక్రమంగా నేనీ సూచన్లు జేసినాను. పొగాకుపట్ల వ్యతిరేకతనీ, నిరసననీదెలపటానికి ఇయ్యికొన్ని పద్ధతులని నేను భావిస్తావుండాను. వీటిని నేనాచరిస్తా సూచించటం జరిగింది. ఎవరి అనుకూలతనుబట్టీ, మెవురుబొందిన ప్రేరణ తీవ్రతనుబట్టీ - వారీ సూచన్లలో వొకటో, అంతకుమించో స్వీకరించి ఆచరించొచ్చు; నా సూచన్లతో నిమిత్తం లేకుండాగూడాగార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకొని ఆచరించొచ్చు. ఐతే, ఆ ప్రయత్నంలో యెదురయ్యే అవమానాలకీ, అవరోధాలకీ, అపజయాలకీ కుంగిపోగూడదనీ, వాటిని వ్యక్తిగతంగాదీసుకొని బాధపడగూడదనీ, తమనితామేప్రోత్సహించుకొంటా, జీవితాంతం కృషిజెయ్యాలనీ నేను గుర్తుజేస్తావుండాను. చుట్టూవున్న చీకటిని తిట్టుకొంటాగూర్చోటంకంటే - చిన్న దీపాన్నెలిగించటం మంచిదనే మంచి మాటని మార్గదర్శకంగాదీనుకొని - యీ సూచన్లుజేసినాను. పొగాకు మహమ్మారినెదుర్కోటానికీగార్యక్రమం యెంతమాత్రంజాలదని నాకు బాగాదెలుసు. దానికింకా యెంతో పెద్దగార్యక్రమాలుగావాల. అందుకోసం వ్యక్తులు సంఘాలుబెట్టి కృషిజెయ్యాల. అది వుద్యమస్థాయిలో జరగాల; ప్రజావుద్యమంగా మారాల. నిజానికియ్యన్నీ జరగాలని నా ప్రగాఢవాంఛ. ఐతే, మొదులేదో వొకరకంగా బెట్టాలగాబట్టి - యీ రకంగా మొదలుబెడ్దామని - నా తెలివి వస్తేసినంతమేరకి యీ సూచన్లుజేసినాను.

"పొగాకు శతకం" మీరింకా పూర్తిగా నదవనోళ్ళైతే - పూర్తిగా నదవమని విజ్ఞప్తిజేస్తావుండాను. పూర్తిగా నదివి - మళ్ళీవొకసారి మీరిప్పుడు

సదవతావుండే యీ నా విజ్ఞప్తిని సదవమని గోరతా వుండాను.

పొగాకు శతకం గురించి మీ అభిప్రాయల్నీ, మీ స్పందననీ - మీకభ్యంతరం లేకపోతే నాకుదెలవమని విజ్ఞప్తి. ఈ పుస్తకం ప్రభావమేదైనా మీ దృష్టికొస్తే - దాన్నిగూడా నా దృష్టికి తెమ్మని విజ్ఞప్తి.

పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా మీ కృషిని యీ రోజే ప్రారంభించమని విజ్ఞప్తిజేస్తా - ప్రస్తుతానికి శెలవుదీసుకొంటావుండాను.

మీ

30 - 4 - 1997

(సుకుమార్)

రచయిత స్వీయపరిచయం

నన్ను సుకుమారంటారు. నెల్లూరు జిల్లా, ఇందుకూరు పేట మండలం, జగదేవి పేట వ్యవసాయకుటుంబంలో - యేకైక సంతానంగా 45 సం.ల కిందట పుట్టినాను. నాయన - నేత్రదాత రామచంద్రారెడ్డి గారు మరణించి నారు. అమ్మ వెంకటశేషమ్మతోబాటు నెల్లూర్లో నివసిస్తావుండాను.



నేనొక రైతుని, సంఘసేవకుడ్ని, రచయితని, హేతువాదిని, శాకాహారిని, ఆశావాదిని. వ్యంగ్య చిత్రరచనలో, యింద్రజాలంలో కొద్దిగా ప్రవేశముంది. నిజాయితీ అంటే మక్కువ.

'79లో స్థాపించబడ్డ భారతదేశతొలి రక్తసహాయకుల సంస్థ - సింహపురి స్వచ్ఛందరక్తదాతల బృందం, '87లో స్థాపించబడ్డ భారతదేశతొలి నేత్రసహాయకుల సంస్థ - నెల్లూరు నేత్రదాతల సంస్థ

వ్యవస్థాపకుడ్ని; కార్యదర్శిని.

'71 తొలిదినాల్నుంచి సంఘసేవకుడిగా వుంటుండాను. వివిధసేవాకార్యక్రమాల్లో వ్యక్తిగతంగా, వివిధసాహిత్య, సాంస్కృతిక, హేతువాద, సేవాసంఘాల్లో- సభ్యునిగా , కార్యనిర్వాహకవర్గసభ్యునిగా, కన్వీనర్గా, కార్యదర్శిగా వస్జేసినాను. 30 సార్లు రక్తసహాయం జేసినాను. రోగికెప్పుడవసరమైతేఅప్పుడు రక్తాన్నంద జేసే - తక్షణరక్తమార్పిడి విధానం (డైరెక్ట్ బ్లడ్ ట్రాన్స్ఫ్యూషన్ మెథడ్) అనే పద్ధతిలో - రక్తసహాయకుల సంస్థని స్థాపించకముందూ, స్థాపించిన్తర్వాతా కలిపి - స్త్రీపురుషులచేత దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో - కొంచెం తక్కువ 1,000 రక్తసహాయాల్ని దగ్గిరుండిజెయ్యించినాను. నేత్రసహాయకుల సంస్థని స్థాపించిన్తర్వాత - ఆరవై మూడు కళ్ళని వివిధనేత్రనిధులకందజేసినాను. రక్తసహాయకుల, నేత్రసహాయకుల సంస్థల్ని స్థాపించినప్పట్నించీ వాటికి పూర్తికాలం (హోల్ టైమ్) కార్యకర్తగా పస్జేస్తావుండాను.

ఆరోగ్యం సహకరించినంతకాలం - రక్తసహాయకునిగా, రక్తసహాయ, నేత్రసహాయ నిర్వాహకుడిగా కొనసాగాలనీ, భవిష్యత్తులో దేహసహాయకుల సంస్థని స్థాపించి నడపాలనీ, బ్రతుకు కడదాకా సమాజసేవలో గడిపి, సమయమొచ్చినప్పుడు శెలవుదీసుకొని - పరోపకారార్థం ఇదం శరీరం - అనే గొప్ప మాటని ప్రత్యక్షరసత్యంజెయ్యాలనీ కోరిక.

ఈ పొగాకు శతకం - పుస్తకరూపంలోవొస్తున్న నా తొలి రచన - నా మానసపుత్రిక.

నిషేధించబడింది" అని వొక అట్ట మీద రాసి, వాకిట్లో దగిలించండి.

10. ఎవరైనా పొగదాగతుంటే - వాళ్ళనాకరించేట్టుగా మొఖం యికారంగాబెట్టి, ముక్కు మూసుకోండి.

11. పొగదాగుడు నిషేధించబడ్డ బస్సులూ, రైళ్ళూ, సినిమా హాళ్ళూ మొ చోట్ల పొగదాగతుంటే - తాగొద్దని మర్యాదగాజెప్పండి.

12. మీ లెటర్ హెడ్, విజిటింగ్ కార్డ్ మీద వొక మంచి పొగాకు వ్యతిరేకసూక్తిని అచ్చేయ్యించండి.

13. ఇంటిముందేసే ముగ్గు దగ్గిర - రోజుకొక పొగాకు వ్యతిరేకనినాదమో, సూక్తో రాయండి.

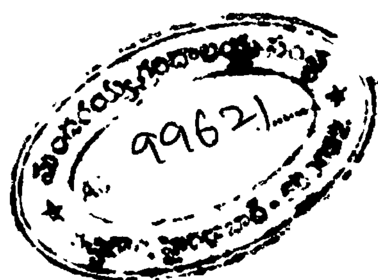
14. మీరుపాధ్యాయులైతే - రోజుకొక పొగాకు వ్యతిరేకనినాదాన్నో, సూక్తినో - మీరు పాఠంజెప్పే తరగతిలోని నల్ల బల్ల మీద రాయండి.

15. మీరు రచనజేసేవాళ్ళైతే - పత్రికల లేఖల శీర్షికలకి లేఖలు రాయండి; చిన్నా పెద్దా రచనలుజేసి, పత్రికలకిబంపండి.

16. మీరు చిన్న పిల్లలైతే - పొగాకువాడే మీ నాయనకీ, తాతకీ మొ వాళ్ళకి ముద్దియ్యబాకండి. వాళ్ళే మిమ్మల్ని ముద్దుబెట్టుకోబొయ్యినా పెట్టుకోనియ్య బాకండి. పొగ తాగడం మానేస్తేనే ముద్దనిజెప్పండి.

17. పొగాకు వ్యతిరేకనినాదాల్లూ, సూక్తులూ, స్టిక్కర్లూ, కుడ్యపత్రాలూ (పోస్టర్లు), పతకాలూ మొ ప్రచారసామగ్రి అమ్మకానికి అరుదుగా దొరకతాయి; వాటినుపయోగించండి.

18. పొగాకు వ్యతిరేకవార్తల్నీ వ్యాసాల్నీ మొ।వాటిని సేకరించండి. వాటినీ, యీ పుస్తకాన్నీ యితరులచేత నదివించండి; నదువురానోళ్ళకి నదివియినిపించండి.


99621

పొగాకు
వ్యతిరేకకనీసకార్యక్రమం

1. తాజా ఖాళీ సిగరెట్ పెట్టె కనబడ్తే - కాలితో నలిపిబోతుండండి.
2. ఆర్పబడని పొగచుట్ట పీక కనబడ్తే - ఆరేవిధంగా కాలితో నలిపిబోతుండండి.
3. పొగాకు వుత్పత్తుల తాలూకు ఖాళీ పాకెట్లని సేకరించి, భోగి మంటల్లోయెయ్యండి.
4. మీరు తెప్పిచ్చే పత్రికల్లో పొగాకు తాలూకు - వ్యాపారప్రకటనలూ, అనుకూలవార్తలూ, పొగాకు సంస్థలు నిర్వహించే క్రీడల వార్తలూ మొ॥ కనపడ్తే - అంతమేరా యింటూ (X) గుర్తుబెట్టండి.
5. పత్రికలు పాతబడిన్తర్వాత - యింటూ గుర్తుబెట్టినవాటిని కత్తిరించి తీసిపెట్టి, వాట్నిగూడా భోగి మంటల్లోయెయ్యండి.
6. జాబు రాసినా, చీటీ రాసినా - వాటి ఆరంభంలోనో, ఆఖర్లోనో - పొగాకు వ్యతిరేకనినాదమో, సూక్తో రాయండి.
7. పొగాకు వ్యతిరేకగార్యక్రమమేదైనా జరగతుంటే - తప్పకుండా బాల్గొని, అది విజయవంతం గావటానికిదోడ్పడండి.
8. మీరిష్టపడిన పొగాకు వ్యతిరేకనినాదంతోనో, సూక్తితోనో మీ యింటి వాకిలినలంకరించండి.
9. మీ యింట్లో పొగాకు వాడేవాళ్ళెవురూ లేకపోతే - "ఈ ఇంటిలో, ఆవరణంలో పొగాకు వాడకం

(కొరవ 42వ పేజీలో)